

讓我們一家輕鬆愉快地用餐。

- 我喜歡與你在一起。讓我們同享用餐點。請關掉電視。
- 我每天都在學習！教我食物的名稱。談談它們的形狀、顏色和口味。我可以認識食物的來處。
- 我喜歡和家人一起用餐。我可以食大部分家人吃的食物。
- 我一定要坐着飲食。讓我用加高座椅坐在桌旁。
- 紿我小湯匙或叉子、小盤子及杯子。當我吃的時候，可能仍有點亂。我正在學習。
- 我們用餐前後，都一定要清洗雙手。



健康小點食譜： 全麥英式鬆餅「比 薩餅」

- 將英式鬆餅一開二後、放入烤麵包機
- 塗上比薩醬、放磨碎的乳酪和蔬菜
- 置微波爐加熱直到乳酪融化

小吃很重要

健康小點幫助我成長。計劃我的點心，也不要讓我不整天飽吃點心。

請提供我安全食用的食 物。

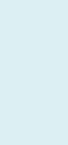
- 提供我小塊和軟的食物，讓我容易咀嚼。
- 請不要提供我容易嗆噎的食品：生硬蔬菜、整顆葡萄、滿勺花生醬、薯片或玉米片、堅果、爆米花、乾菓、熱狗、大塊的肉、和硬的糖。
- 葡萄切半、塗抹薄層花生醬、熱狗切成細長條。



如果您對我的飲食有任何問題，請諮詢 WIC。

我可以幫忙！

- 讓我在廚房裡幫您。我可以：
 - 沖洗水果和蔬菜
 - 撕裂做沙拉的萵苣
 - 在麵包上塗牛油或花生醬
 - 說出食物名稱和數出食物
 - 用水果和蔬菜擺成「臉孔」
 - 談到煮食
 - 將東西擺放在桌上
 - 將東西放入垃圾桶內
- 我幫您的時候，我很高興。我可能會吃得更好！



我幫助前一定要我
清洗我的雙手。



讓我們來玩耍！

我每天都喜歡玩耍。請選出您喜
歡和我一起嘗試的遊戲。

- 跳舞
- 玩跟領袖
- 玩青蛙跳
- 捉迷藏
- 玩「煮飯仔」，叢林探險，扮
動物等。
- 散步



陪我一起玩，能幫助我變得
更聰明、更強壯、更健康、
和更快樂！

看看我能做些什麼！

- 我喜歡自己做事。請說您以
我為榮。
- 我能跑步、跳躍、及拋球。
讓我們玩接球！
- 我喜歡玩假扮遊戲，像扮商
店做生意。
- 我知道很多字眼，我可以和
你聊天。我喜歡說話。我常
常問：「為什麼？」。
- 在餐桌上我能自己用餐。如
果你拿着飯碗，我就能用
湯匙取食物。如果我撥翻東
西，請有耐心。
- 我會說「請」和「謝謝您」。
- 我能在商店辨認蔬菜。

令我安全和健康。

- 當我們乘車時，一定要把我安置
在安全車座裡。
- 帶我見醫生和牙醫。
- 讓我遠離會傷害我的東西。
- 當我靠近水邊的時候，要常常看
守我。
- 讓我遠離有人抽香煙的地方。
- 每天幫我刷牙和使用牙線。
- 外出遊玩時，幫我塗抹防曬膏。
- 牽住我的手一起過馬路。
- 每天花費在電視或電腦的時間不
超過 1 或 2 個小時！



我現在 3 歲
請和我一起玩耍！

我的名字是 _____ 日期 _____

我們家庭會做有益於健康的一項目是：

我的體重是 _____ 英磅
我的身高是 _____ 英吋



相信我能夠飲食適量。

- 您決定給我吃些甚麼健康食品。我決定吃哪樣，並且吃多少。
- 我喜歡能作選擇。您知道我需要些甚麼的健康食物。請讓我在健康食品中選擇。
- 我的胃依然很小。開始時給我小份量。讓我要求添食。
- 讓我決定甚麼時候吃飽了。請不要強迫我吃或要求我「吃光盤子內的食物」。
- 如果我沒有吃一餐飯或一次小吃，請不要擔心。我有時會吃得比較多。請不要求我多吃或為我做其他食物。
- 與我喜歡食用的食物一起提供新的食物。在我嘗試之前，您可能需要供吃一種新的食物 10 次之後我才會試它。這是正常現象。我正在認識食物。
- 我經常改變主意。我可能一天喜歡一種食物而第二天就改變。我會好好學習不偏食。

適宜 3 歲小兒的食物 — 每天都給我吃：

穀類食品

請自下列選擇 4 種：

- 1 片麵包或墨西哥薄餅
- 1 杯即食穀片
- ½ 杯熟麵條、米飯、或燕麥粥
- 6 片小餅乾

我食用的一半穀物應該是全穀類！

蔬菜

請自下列選擇 3 種：

- ½ 杯熟剁碎蔬菜
- 1 杯生（不硬）蔬菜
- 4 盎司蔬菜汁

請每天給我深綠色或橙色蔬菜！

水菓

請自下列選擇 2 或 3 種：

- ½ 杯新鮮、罐裝或冰凍水菓
- 4 盎司 100% 純菓汁（不可超過）

請每天給我含維生素 C 的水菓（柳丁、草莓、蜜瓜、芒果、木瓜、或 WIC 提供的菓汁）。

蛋白質

請自下列選擇 3 或 4 種：

- 2 湯匙剁碎肉、碎雞肉、碎火雞肉及碎魚肉
- 1 只雞蛋
- 4 湯匙熟豆泥
- 1 湯匙花生醬
- 4 湯匙豆腐

豆和肉類食品能提供大量鐵質令我的血液強健！

乳製品

請自下列選擇 4 種：

- 4 盎司牛奶
- 4 盎司酸乳
- 1 片乳酪

WIC 提供我低脂牛奶。

脂肪，油和糖

只限少許

少量開始，並讓我要求添食。

我的菜單舉例

提供我每日三餐，外加 2 或 3 次小吃。我喜歡每天定時用餐。

這提供一份菜單舉例作為參考。用空白處填寫一份對我有益的健康菜單。選擇多種類的食物可以幫助我成長和強壯。



菜單舉例樣本一給我吃：

早餐	燕麥粥加蘋果丁和肉桂，½ 杯 桃子，切片，½ 個 牛奶，4 盎司
點心	全麥英式鬆餅「比薩餅」（½ 英式鬆餅、2 湯匙蕃茄汁、1 湯匙乳酪） 混合熟蔬菜，½ 杯 水，幾盎司
午餐	雞蛋捲餅（1 份炒雞蛋、1 小片全麥玉米餅、½ 片奶酪） 熟玉米，½ 杯 牛奶，4 盎司
點心	即食穀片，1 杯 酸乳，4 盎司 葡萄，切片，4 片 水，幾盎司
晚餐	意大利麵與碎火雞肉醬（2 湯匙火雞、½ 杯熟麵條） 青菜沙拉，1 杯 橙子，切片，½ 個 牛奶，4 盎司
點心	全麥小餅乾，6 片；塗抹 1 湯匙花生醬 菓汁，4 盎司

我的菜單一給我吃：